



Ensalada de Pollo y Arándanos

Sirve: 4 porciones

Una ensalada sencilla y deliciosa cubierta con almendras y arándanos secos para una explosión de sabores.

Ingredientes

12 onzas pollo, cocido y cortado en cubitos (1 1/2 taza)

1/2 taza aderezo de vinagreta

1 taza arándanos secos (o cerezas)

1/8 taza almendras (en rodajas)

1 cabeza de lechuga (cortada)

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	364
Grasa total	16 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	75 mg
Sodio	839 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	23 g
Azúcares Añadidas incluidas	19 g
Proteínas	26 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	49 mg
Hierro	2 mg
Potasio	444 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas	1/2 taza
■ Vegetales	1 1/4 tazas
■ Alimentos que contienen proteínas	3 1/2 onzas

1. Revuelva el pollo, arándanos, y almendras con la vinagreta.

2. Sirva sobre un lecho de hojas de lechuga.

USDA Food and Nutrition Service, Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs
Food Distribution Service